

給食予定献立表

令和2年8月



福崎町給食共同調理センター

Main table for the first week of the menu, including columns for 3日(月), 4日(火), 5日(水), 6日(木), 7日(金), and 11日(火). It lists menu items like 'ごはん', 'うどん', 'カレー', and 'パン', along with allergen information.

Main table for the second week of the menu, including columns for 12日(水), 17日(月), 18日(火), 19日(水), 20日(木), and 21日(金). It lists menu items like 'ごはん', 'うどん', 'カレー', and 'パン', along with allergen information.

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱくしつ ・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)
※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。
※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。
※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。
※厚生労働省指定のアレルギ-特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮑：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ
牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま
※アレルギ-特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
こんだて	ごはん とうふのみそ汁 あじのフライ 切干大根のごま酢和え 牛乳 小中)のりの佃煮	ごはん ハヤシシチュー プレーンオムレツ アーモンドサラダ 牛乳	もち麦ごはん マーボー豆腐 肉しゅうまい 春雨サラダ 牛乳	コッペパン カレースープ きやべつ <small>の</small> 平つくね ミックスフルーツ 牛乳	ごはん ビーフンスープ 白身魚の香り揚げ ツナと海藻のごまサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが だしまき卵 もやし <small>の</small> 中華ナムル 牛乳 中)のりふりかけ
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ コッペパン	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳	□ もちむぎ精麦	□ もちむぎ粉	○ 牛乳	○ 牛乳
○ とうふ	○ ぶたにく	○ ぶたにく	○ 牛乳	○ 牛乳	□ ビーフン	○ ぎゅうにく
○ わかめ	△ しおこしょう	△ しおこしょう	△ しょうが/にんにく	○ ウィナー	△ たまねぎ/にんにく	△ しょうが
△ たまねぎ	□ サラダあぶら	□ サラダあぶら	△ しおこしょう	○ えだまめとじゃこの天麩粉	△ とうがん/えのきだけ	△ しおこしょう
△ にんじん	△ たまねぎ	△ たまねぎ	□ サラダあぶら	△ たまねぎ	△ あおねぎ	□ サラダあぶら
○ あぶらあげ	△ にんじん	△ にんじん	○ とうふ	△ にんじん	○ とりにく	□ じゃがいも
△ あおねぎ	△ マッシュルーム	△ マッシュルーム	△ たまねぎ/にんじん	△ かぼちゃ	○ とうふ	△ たまねぎ/にんじん
○ みそ	△ エリンギ	△ エリンギ	△ なすび/にら	△ オクラ	チキンフイヨン/とりがら	○ あつあげ
かつお節	△ しめじ	△ しめじ	△ たけのこ/しいたけ	△ しめじ	しょうゆ	△ こんにやく
○ あじのフライ	□ じゃがいも	□ じゃがいも	△ 赤みそ	○ 白いんげんまめペースト	りょうりしゆ	△ いんげん
□ だいちあぶら	□ ハヤシフレーク	□ ハヤシフレーク	□ さとう/みりん	かつお節	しおこしょう	かつお節
△ きりぼしだいこん	△ トマトピューレ	△ トマトピューレ	しょうゆ	しょうゆ	○ ほき	□ さとう
△ にんじん	あかワイン	あかワイン	りょうりしゆ	みりん	□ でんぶん	しょうゆ
△ きゅうり	とりがら	とりがら	とりがら	しお	□ だいちあぶら	みりん
△ もやし	○ プレーンオムレツ	○ プレーンオムレツ	とらがら	カレーこ	△ レモンかじゅう	りょうりしゆ
□ ごま	△ きやべつ	△ きやべつ	とらがら	□ サラダあぶら	□ さとう	○ だしまきたまご
○ ささみフレーク	△ こまつな	△ こまつな	とらがら	○/△ きやべつ <small>の</small> ひらつくね	しょうゆ	△ もやし/きゅうり
□ さとう	△ にんじん	△ にんじん	とらがら	△ みかん	みりん	△ コーン
しょうゆ	△ コーン	△ コーン	とらがら	△ パイン	○ ひじき	△ にんじん
こめす	□ アーモンド	□ アーモンド	とらがら	△ おうとう	○ わかめ	△ しょうが/にんにく
○ のりのつくだに	□ さとう	□ さとう	とらがら		△ きゅうり/コーン	□ さとう
	しょうゆ	しょうゆ	とらがら		○ ツナフレーク	しょうゆ
	みりん	みりん	とらがら		□ ごま	こめす
			とらがら		□ さとう/みりん	□ ごまあぶら
			とらがら		しょうゆ	○ のりふりかけ

土曜日給食		
	アレルギー物質	
1日	おにぎり(おかか) オレンジゼリー 6本入りチーズ	ゴ麦豆 オレリ 乳
8日	バターロール ヨーグルト(プレーン) 魚肉ソーセージ バナナ	乳卵麦豆 乳 蟹麦鮭豆 バ
22日	おにぎり(鮭) ぶどうゼリー 6Pチーズ	鮭豆 乳
25日	おさつねじりん棒 ヨーグルト(プレーン) 魚肉ソーセージ バナナ	乳卵麦豆 乳 蟹麦鮭豆 バ

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

8月31日は「野菜の日」です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350グラムを目標にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

もっと野菜を食べよう大作戦!

●朝ごはんは必ず食べる!



朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。

●生野菜だけでとらない!



サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。

●主菜に野菜を付け合わせる



肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。

●いろいろな種類の野菜を



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。

●外食では野菜料理のサイドメニューも活用



外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。

暑い夏も元気に乗りきりましょう!

今月の福崎町産野菜

たまねぎ 小松菜 青ねぎ 冬瓜
なすび かぼちゃ 水煮大豆

8月19日(水)のみそは、福崎町でとれた大豆を使って「福崎町いすみの会」の方々が作ってくださった手作りみそを使用します。朝からコトコトと大豆を炊いてやわらかくなったところでミキサーにかけます。麺と塩、つぶした大豆を混ぜ合わせ、大きな桶に空気が入らないように詰めていきます。1月末頃に仕込んだものが約半年かかっておいしいみ

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。

卵:たまご 乳:乳 麦:小麦 蕎:そば ピ:落花生 鮑:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイ

牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 A:アーモンド 大麦:大麦・もち麦